



CONSUMO DE FEIJÃO ENTRE ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS DE MONTES CLAROS, MG

Autores: LUCINEIA PINHO, JOANILVA RIBEIRO LOPES, MARLONY EDNA ANTUNES DO NASCIMENTO MENDES, SUELEN FERREIRA ROCHA, DANIEL SILVA MORAES, ADÉLIA DAYANE GUIMARÃES FONSECA, CARLA SILVANA OLIVEIRA E SILVA

Introdução

A fase primordial para um estilo de vida saudável está na infância e na adolescência, uma vez que a conduta adotada neste período tende a ser eternizada. No decorrer da adolescência há também o crescimento da autonomia e independência no julgamento das atividades do cotidiano. Esse cenário pode ser preocupante, pois os adolescentes passam a ficar mais expostos a comportamentos de risco como etilismo, tabagismo, níveis insuficientes de atividade física e hábitos alimentares inadequados (SOUZA *et al.*, 2011).

Os adolescentes necessitam de uma quantidade adequada de energia para manter a saúde e desenvolvimento adequado, bem como para propiciar um desempenho desejado em atividades físicas. A ingestão de carboidrato deve ser suficiente para garantir a oferta de substratos energéticos para o organismo. O consumo adequado de proteínas também é essencial e atua na construção e manutenção da integridade e funções celulares. Além disso, no estirão característico da adolescência, a demanda por proteína é maior devido ao intenso crescimento dos músculos (FISBERB *et al.*, 2013).

O feijão, a principal leguminosa fornecedora de proteínas no Brasil, compõe também uma importante fonte de fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio, representa significativo componente da dieta diária de indivíduos de baixa renda, por conferir alto poder de saciedade (ANTUNES *et al.*, 1995).

Os hábitos e comportamentos alimentares no Brasil têm sofrido vastas modificações socioeconômicas e culturais, nas últimas décadas (Souza *et al.*, 2013). Segundo Souza *et al.*, (2013) na adolescência é comum a troca de alimentos naturais ou pouco processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas alterações levam a um desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias. Como consequência desse tipo de dieta associadas à nutrição e ao metabolismo, surgem a obesidade, as doenças cardiovasculares, a hipertensão, o diabetes e o câncer.

Face ao exposto e considerando a alimentação saudável um desafio para as políticas públicas de saúde, o objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de feijão entre adolescentes de escolas públicas de Montes Claros, MG.

Material e métodos

Trata-se de estudo epidemiológico transversal e descritivo. Participaram do estudo, adolescentes entre 10 a 16 anos de ambos os sexos, regularmente matriculados no turno matutino e vespertino do ensino fundamental e médio da rede pública da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. Para compor a amostra da pesquisa, um total de 63 unidades de ensino foi dividido em regiões da cidade: norte, sul, leste e oeste; posteriormente listou-se o número de escolares públicas, totalizando 77.833 escolares, quantificando-se assim o número de alunos matriculados. O tamanho da amostra assumiu o intervalo de confiança de 95% como um erro amostral de 5%. A seleção dos elementos dos conglomerados ocorreu de forma aleatória probabilística, para que todos tivessem a mesma chance de serem escolhidos. A amostra final totalizou em 634 escolares.



A participação dos adolescentes no estudo foi voluntária. Adotou-se, além do termo de consentimento encaminhado aos pais ou responsáveis os seguintes critérios de inclusão para os adolescentes: estarem regularmente matriculados nas turmas selecionadas; estarem presentes no dia da aplicação do instrumento; responderem integralmente ao questionário e idade de 10 a 16 anos. Os diretores das escolas também assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido que autorizava a participação das instituições na pesquisa.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado autoaplicável, que avaliou as características sociodemográficas (sexo, idade, cor da pele e renda familiar). Para avaliação do consumo de feijão foi utilizado o instrumento de Avaliação de Alimentação e Nutrição segundo Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), que avalia o consumo de leguminosas de qualquer tipo ou cor – feijão, grão-de-bico, soja, fava.

A análise dos dados foi feita com o *Statistical Package for Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 20.0), o qual viabilizou a análise estatística descritiva.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, conforme Resolução CNS nº 466/12, sob o parecer número 1.503.680.

Resultados e Discussão

Participaram desta pesquisa 624 escolares, sendo 378 (60,1%) do sexo feminino e 246 (39,7%) do sexo masculino. A idade mais prevalente foi 15 anos (27,7%), seguido por 16 anos (18%), 13 anos (16,1%) e 14 anos (13,3%). A maioria dos adolescentes se declarou como sendo pardos (57,5%), 18,7% se declararam como brancos e 17,3% como negros. Com relação à renda familiar 83,9% responderam que suas famílias possuem até 3 salários mínimos e 12,2% das famílias possuem renda de 3 a 10 salários mínimos.

Quando questionados a quantidade que consumiam de feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas a maioria declarou consumir duas ou mais colheres de sopa por dia 338 (54,3%), 99(15,9%) consomem 1 colher de sopa ou menos por dia, 95(15,2%) consomem menos de cinco vezes por semana e 91(14,6%) não consomem esses alimentos.

Quando relacionado o consumo de feijão e similares entre cada sexo, 59(15,7%) das meninas não consomem feijão comparando com os meninos 32(13%) deles não consomem. Dentre os meninos 138(55,9%) foram os que responderam que consomem duas colheres ou mais de sopa por dia, contra 200(53,2%) no sexo feminino.

Relacionando a variável de consumo agora com a de idade percebe-se que dentre os adolescentes com idade de 10 e 11 anos, a maioria consome duas ou mais colheres de sopa de feijão e similares por dia 8(66,7%) e 32(44,4%) respectivamente. Os adolescentes de 13 anos foram os que apresentaram maior porcentagem de não consumo 21(20,6%) comparado com as outras idades.

Um estudo realizado em 48.470 domicílios evidenciou que os alimentos que tiveram um aumento no consumo relacionado com o nível da renda familiar, foram carnes, leite e derivados, frutas, verduras e legumes, bebidas alcoólicas, condimentos e fast food. Por sua vez, os alimentos que apresentaram tendência inversa foram os feijões, raízes e tubérculos (IBGE, 2004).

Estudo prévio realizado em adolescentes brasileiros (n=71.791) identificou que o feijão se destacou entre os alimentos mais consumidos pelos adolescentes (SOUZA *et al.*, 2016). Já no estudo de Couto *et al.* (2014) realizado em adolescentes (n=1233) de escolas de Ensino médio de Pelotas (RS), os resultados demonstraram menor consumo de feijão para adolescentes quando comparados aos adultos e idosos.

O consumo de feijão deve ser incentivado, por ser uma leguminosa que possui benefícios devido aos nutrientes presentes em sua composição como fibras alimentares, ácido fólico, zinco e magnésio, e o seu consumo está associado a baixo risco para doenças crônicas não transmissíveis (VELASQUEZ-MELENDZ *et al.*, 2012).



Estudos recentes enfatizam ainda a importância do consumo regular de arroz e feijão como fator protetor a doenças cardiovasculares e a síndrome metabólica em adultos (MATTEI ; HU; CAMPOS, 2011; NOEL *et al.*,2009).

Conclusão

O estudo permitiu identificar que os adolescentes consomem duas ou mais colheres de sopa de feijão por dia, sendo estes a maioria dos do sexo masculino. Evidenciou ainda que o consumo do mesmo se declina ao decorrer da fase, o que pode prejudicar a saúde do indivíduo adolescente. Considerando a alimentação saudável um fator de extrema importância nesta etapa, é necessário que as políticas públicas de saúde busquem medidas de promoção à saúde do adolescente, fornecendo subsídios para o incentivo do consumo de feijão nesse estrato etário.